

Kepentingan Amalan Pemakanan Sihat
mahfuzah binti musban noraisyah binti mat nor) nur shaliha bt mohd
kahar norsyazreen bt ramlan nur salimah bt alias

Terdapat pelbagai kepentingan amalan pemakanan yang sihat. Antaranya ialah, memberi faedah kepada pencapaian dan pembelajaran pelajar seperti penumpuan di dalam kelas dan peningkatan daya kefahaman dan ingatan mereka. (Govindji, *et al.*, 2002). Selain itu, pemakanan mempengaruhi fizikal dan penampilan seseorang (Blades, 2001). Pemakanan memberi kesan kepada kesihatan seseorang (Rahman, 1999).

Anti merokok

GHS menggariskan anti merokok atau penyalahgunaan bahan kepada diri sendiri sebagai salah satu daripada komponennya. Hasrat kerajaan adalah untuk mewujudkan persekitaran yang nyaman dan bebas dari kepulan asap rokok. Usaha kerajaan tidak pernah putus dalam memastikan rakyatnya mengamalkan GHS dalam kehidupan seharian. Perokok boleh menimbulkan rasa yang tidak selesa di kalangan orang yang berada di persekitarannya.

Gejala merokok di kalangan pelajar

Gejala merokok kian meningkat kini walaupun pelbagai kempen dijalankan untuk mengurangkan perokok. Banyak remaja, lelaki mahupun perempuan yang terjebak dalam tabiat buruk ini (Minda Bahasa, 2007). Tabiat merokok bukan sahaja membazirkan wang malah membawa pelbagai penyakit yang boleh membawa maut seperti kanser paru-paru. Menurut Menteri Kesihatan, peningkatan merokok dalam kalangan remaja kian meningkat mengikut statistik pada tahun 2006. Kempen anti merokok yang sedang dijalankan oleh kerajaan baru-baru ini sememangnya satu langkah yang baik. Kempen ini memberi penumpuan kepada rupa paras negatif orang yang merokok untuk menakutkan remaja yang terjebak dalam tabiat ini. Kempen ini juga menunjukkan keadaan paru-paru orang yang merokok. Paru-paru tersebut hitam, kering, dan sungguh menakutkan (Minda Bahasa, 2007). Kempen anti merokok yang dilancarkan oleh kerajaan kira-kira setahun yang lalu di seluruh negara berlandaskan slogan "Tak Nak!" Slogan ini sangat sesuai untuk membuang tabiat buruk merokok dan mengatakan "tak nak kepada rokok." Kesan-kesan buruk tabiat merokok yang dipaparkan dapat menanam rasa takut dalam jiwa perokok. Pihak kerajaan berharap kempen-kempen ini dapat menyedarkan perokok untuk berhenti merokok dan mengamalkan GHS (Minda Bahasa, 2007).

Hampir separuh daripada lelaki Malaysia adalah merokok. Setiap hari, lebih kurang 45 hingga 50 remaja di bawah umur 18 tahun mula merokok. 30% daripada remaja lelaki berumur 12 hingga 18 tahun merokok. Bilangan remaja perempuan yang merokok semakin bertambah. Secara keseluruhannya, hampir seorang daripada lima orang remaja adalah perokok. Kes kanser paru-paru telah bertambah dengan kadar 17% setahun. Tabiat merokok dipercayai akan menyebabkan hampir setengah juta kes penyakit koronari (jantung). Tabiat merokok menyebabkan kematian lebih kurang 10,000 orang setahun (KKM, 2005).

Golongan yang menjadi sasaran utama dalam Kempen Anti Merokok 2003 ialah remaja yang berumur 13 sehingga 21 tahun. Ini kerana kerajaan sedar bahawa golongan yang tinggi merokok adalah di kalangan remaja (Mohamad, 2004). Ini membuktikan kerajaan cukup menyayangi golongan ini kerana merekalah yang akan menentukan jatuh bangun sesebuah negara kelak.